18.002 Fazuľa s rajčiakovým pretlakom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
fazuľa suchá	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
olej	0,25	0,25	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
ocot	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
mlieko	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
smotana	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
rajčiakový pretlak	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
zemiaky	3,00	2,40	4,00	3,20	5,00	400	6,00	4,80
hmotnosť porcie v g	130		180		210		260	

Receptúra

Výrobný postup

Prebratú umytú fazuľu namočíme do studenej vody a uvaríme s bobkovým listom do polomäkka. Pridáme očistené, na drobné kocky pokrájané zemiaky a dovaríme. Na oleji opražíme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu , pridáme múku opraženú nasucho, zalejeme malým množstvom vody z fazule, rozšľaháme a vlejeme do fazule. Pridáme mlieko so smotanou, rajčiakový pretlak, dochutíme soľou, cukrom a octom. Povaríme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	826	198	8,33	4,3	1,5	28,2	5,8	72,9	2,1	0,033	0,2	0,1	6,1	1,0
B	1104	265	10,97	6,4	2,5	36,5	7,7	93,4	2,8	0,044	0,2	0,1	8,1	1,3

C	1375	330	13,65	7,8	3,1	45,7	9,7	113,0	3,4	0,054	0,2	0,2	10,1	1,8
D	1653	397	16,35	9,4	3,7	54,9	13,7	133,4	4,1	0,065	0,3	0,2	12,1	2,0